



令和2年6月1日
砧中学校保健室

いよいよ学校が再開しますね。休校中も規則正しい生活を送っていましたか？
久しぶりの学校の生活リズムですが、体調を整えて過ごしていきましょう。

雨の日が続くこの時期。少し苦手だな、と思う人も多いかもしれませんね。でも、植物にとっては恵みの雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からの素敵なプレゼントかもしれませんよ。ぜひ、**今だけの素敵な場面**を探しながら、過ごしてみてくださいね。



6月の保健行事

以下の日程で「身体計測」を実施します。服装や持ち物を確認してください。

今回計測する項目は「身長」、「体重」、「視力」です。

	2日	4日	12日	15日	16日	17日
1校時	1F	1C	3B	3E	2E	
2校時	1E	1B	3A	3D	2D	2B
3校時	1D	1A	3F	3C	2C	2A

※ 午前の部、午後の部それぞれこの順番で実施


※ 校医による健診は、2学期を予定しています。

【服装・持ち物】

- 半袖、半ズボン（寒いときはジャージを着る）
※ 身体計測の日はジャージ登校
- 眼鏡（授業中だけ使用している人も眼鏡を持ってくる）
- 髪の毛が長い人は、低い位置か横で結ぶ。

6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣

一生使う歯を大切にしていますか？歯みがきを丁寧に、むし歯や歯肉炎を予防していきましょう。



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日がみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るの大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- 歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- 定期的に歯医者さんに診てもらおう



寒いと思ったら、急に暑くなる日もあります。また、湿度が高くじめじめする日も増えてくると思います。熱中症にならないよう、次のことに気を付けて生活をしていきましょう。

- (1) こまめに水分補給をする。
- (2) 食事を3食、バランスよくとる。
- (3) 睡眠をしっかりとる。（22時までには眠れるように工夫をする）
- (4) 少しずつ暑さに慣れる。

体調が悪いときは、無理をしないで、
近くの人に伝えてください。

元気に学校生活を送っていけるように
しましょう。



新型コロナウイルスの3つの顔

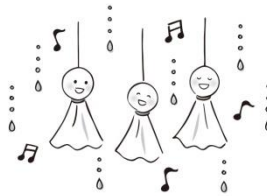
新型コロナウイルスは“3つの顔”を持っており、これらが負のスパイラルとしてつながることで、さらなる感染拡大へつながっています。

1つ目の顔「病氣」

このウイルスは感染者との接触で、うつることがわかっています。
感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

2つ目の顔「不安」

ワクチンや薬もまだ開発されていません。わからないことが多いため、強い不安や恐れを感じ振り回されてしまうことがあります。



3つ目の顔「差別」

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。

そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別したりするなど、人と人との信頼関係や、社会のつながりが壊されてしまいます。

嫌悪の対象を偏見・差別することで、つかの間の安心感が生まれるのです。

新型コロナウイルスの恐ろしさは…

病氣が不安を呼び、不安が差別を呼び、差別がさらなる病氣の拡散につながる
ことです。

このような感染症を防ぐために、どのような工夫ができるのでしょうか。



1つ目の顔「病氣」に対して

(1) 手洗い (2) 咳エチケット (3) 人混みを避ける
手を洗うときは、泡立てた石鹸で丁寧に洗い、洗った後はしっかり流しましょう。

2つ目の顔「不安」に対して

(1) 気づく力 (2) 聴く力 (3) 自分を支える力
この3つの力を高めましょう。
自分を見つめて、今の状況を整理したり、心地よい環境を整えたりしましょう。

3つ目の顔「差別」に対して

(1) 確かな情報を集める (2) 差別的な言動に同調しない
(3) この事態に対応しているすべての方々にねぎらい、敬意を払う

それぞれの立場で、できることを行い、負のスパイラルを断ち切っていきましょう。

参考資料：日本赤十字社 HP「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために」